



NEUROGERIO

COGNITIVA

MARCIN DE CLERMONT

NARZĘDZIE OBSERWACYJNE DLA PACJENTA I RODZINY

Dzienniczek pamięci i codziennego funkcjonowania - 14 dni

Prosty sposób na uporządkowanie zmian w pamięci, uwadze, nastroju i samodzielności przed konsultacją.

SERIA PRAKTYCZNA NEUROGERIO

Do wydruku • bez logowania • materiał bezpłatny

Obserwuj bez oceniania

Dzienniczek nie służy do samodzielnego rozpoznawania choroby. Pomaga zebrać konkretne przykłady do rozmowy ze specjalistą.

- 1 Zapisuj sytuacje możliwie szybko, ale nie przerywaj ważnych codziennych czynności.
- 2 Opisuj fakty: co się wydarzyło, w jakiej sytuacji i jaki był skutek.
- 3 Uwzględnij sen, nastrój, ból, infekcję, zmianę leków lub silny stres.
- 4 Notuj również dni lepszego funkcjonowania - są równie ważne.
- 5 Po 14 dniach zaznacz powtarzające się wzorce i zabierz dzienniczek na konsultację.

Przykład zapisu

„Po południu tata dwukrotnie zapytał o godzinę wizyty. Spał w nocy około 4 godzin i był wyraźnie zmęczony. Po zapisaniu terminu na kartce uspokoił się.”

Pierwszy tydzień obserwacji

Wpisz krótko sytuację i jej wpływ na codzienne funkcjonowanie. Nie musisz uzupełniać każdego pola codziennie.

Dzień	Co się wydarzyło?	Funkcja	Nastroj / sen	Wpływ na dzień
1		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
2		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
3		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
4		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
5		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
6		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
7		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		

Drugi tydzień obserwacji

Wpisz krótko sytuację i jej wpływ na codzienne funkcjonowanie. Nie musisz uzupełniać każdego pola codziennie.

Dzień	Co się wydarzyło?	Funkcja	Nastroj / sen	Wpływ na dzień
8		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
9		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
10		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
11		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
12		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
13		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		
14		pamięć / uwaga / mowa / planowanie / inne		

Co powtarzało się najczęściej?

Najczęstsza trudność:

Pora dnia lub sytuacja, w której problem się nasilał:

Co zwykle pomagało:

Zmiany w samodzielności:

Pytania, które chcę zadać specjaliście:

Kiedy nie czekać na planową konsultację

Nagłe zaburzenia mowy, opadanie kącika ust, osłabienie kończyny, nagłe splątanie, utrata przytomności lub gwałtowny ból głowy mogą wymagać pilnej pomocy. W sytuacji zagrożenia życia zadzwoń pod numer 112.



NEUROGERIO
COGNITIVA
MARCIN DE CLERMONT

Omów obserwacje podczas konsultacji

535 183 743 • kontakt.declermont@gmail.com

www.neurogerio.pl/rezerwacja/

Materiał ma charakter edukacyjny i obserwacyjny. Nie jest testem diagnostycznym i nie zastępuje badania specjalistycznego.